

# Partnerek



BIERKAKER LEARNING LAB

# Elérhetőségek

Alsómocsolád Község  
Önkormányzata  
Hungary - 7345 Alsómocsolád,  
Rákóczi u.21.  
erasmusplusam@gmail.com

Budapest Főváros XV. Kerület  
Önkormányzata  
Hungary - 1153 Budapest,  
Bocskai u. 1-3.  
erasmusplusz@bpxv.hu

A.L.P. Peca  
Slovenia – 2390 Ravne na  
Koroškem  
Prežihova 17  
viktorija.barbic@alpeca.si

Bjerkaker Learning Lab  
Norway - 0383 Oslo,  
Lyseskrenten 15.  
sturlabjerkaker@gmail.com

# Felkészülés az aktív időskorra

## ProAge

Preparation for Active Ageing

2018-HU01-KA204-047707



Erasmus+

# Projekt hátttere

Az aktív időskorra történő felkészülésben nagy különbségek vannak országok, régiók, társadalmi csoportok és egyének között. A nyugdíjas embereknek csak kis hányada készül tudatosan az új életszakaszra.

Kutatások megerősítik, hogy az idősek kb. 10% -a folytat nyugdíjazás után is aktív életmódot. Többségüknél a tudatos felkészülés helyett az élet eseményeivel való sodródás jellemző.

A projekt általános célja, hogy tudatosan felkészítse a generációkat az aktív időskorra nem formális tanulási eszközök alkalmazásával.



A közvetlen cél: négy modulból álló, bővíthető tananyag összeállítása és terjesztése, amely magába foglalja az aktív időskorhoz szükséges ismereteket.



Az elkészült anyagok a különböző életszakaszokban élő egyének és családok szükségleteinek kielégítését szolgálják. Lehetőséget nyújtanak, hogy a közösségek együtt tanulhassanak népfőiskolákon, fiatal és idős klubokban, EU Info Pontokon, Alzheimer kávézókban stb.

A tananyag terjesztése 2020-ban történik elektronikusan és helyi rendezvényeken keresztül.



Az **első modul** az időskori informatika tanulásról szól. A modul kiemelt jellemzője, hogy különös figyelmet fordít az idős korosztály egyéni tanulási jellemzőire.



A **második modul** példákat, jó gyakorlatokat és útmutatást kínál az önkéntességhez.



A **harmadik modul** az időskori egészséges életmód fenntartásáról, az időskori hasznos szabadidős tevékenységek bemutatásáról és az időskori táplálkozásról szól.



A **negyedik modul** jó gyakorlatot mutat be az aktív öregedésről és a generációk közötti együttműködésről, valamint arról, hogy mi a teendő, ha kiderül, hogy egy családtag Alzheimer-kórral vagy demenciával küzd.